DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 6.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Wskazówki dla nauczycieli, zdających egzamin kwalifikacyjny z gier i zabaw ruchowych.

(Dokończenie).

Zawody w grach i innych ćwiczeniach.

Jaki cel mają zawody w grach i innych ćwiczeniach?

(Impuls do wytrwałego oddawania się ćwicz. fizycznym, szlachetna emulacya — nauczenie się ścisłego wykonywania czynności, według pewnych z góry określonych warunków — zdobycie wiary we własne siły, zdobycie przekonania, że wytrwałością, rozumnem rozłożeniem sił i ocenieniem sytuacyi, przytomnością umysłu, szybką decyzyą, odwagą itp. dochodzi się do zwycięstwa, nauczenie się, że podstęp i nieszlachetne postępowanie nie prowadzą do celu, bywają dojrzane i ujemnie oceniane).

Jakie należy rozróżniać zawody?

(Jednostkowe, drużynowe. W grach istnieją tylko zawody drużynowe, w ćwicz. w chodzie, biegu, skoku i rzucie odbywać się mogą zawody jednostkowe i drużynowe i to w jednoboju t. zn. w jednym rodzaju ćwiczeń j. np. w biegu, skoku i t. d., w dwuboju (w biegu i skoku, lub biegu i rzucie i t. p.), w trójboju (w biegu, skoku i rzucie i t p.), w czteroboju (w biegu, skoku wdal, skoku wwyż i rzucie itp.), w pię-

cioboju (biegu, skoku w dal, skoku wwyż, rzucie oszczepem, rzucie dyskiem itp.), sześcioboju itd.).

Jaką powinna być ocena sędziego?

(Nader sprawiedliwa, niekierowana żadnymi względami, gdyż inaczej zawody stracą rychło na powadze i znaczeniu).

Czy i w jakiej formie można nagradzać uczniów za najlepsze wyniki w zawodach?

(Najlepsze wyniki w zawodach powinny być wynagradzane z uwagi na zachętę ogółu młodzieży. Nagroda nie może być pieniężną. Najwyższą nagrodą powinna być pochwała nauczyciela, kierownika szkoły, lub grona nauczycielskiego. Pochwałę taką wypisać należy na papierze i wywiesić w budynku szkolnym na dłuższy czas tak, iżby ją wszyscy uczniowie odczytać mogli. Tego rodzaju nagroda będzie najmilszą dla zwycięzców. Można ją również w odpisie wręczyć odnośnym uczniom).

Czy wskazaną jest rzeczą nagradzać tylko najwyższe wyniki w zawodach, czy też wyniki dopięte ponad pewną stałą normę?

(Ze względów masowej zachęty i masowego wyćwiczenia młodzieży wskazanem jest ustanowienie norm w zawodach i nagradzanie tych wszystkich, którzy normy danej dopną np. każdy otrzyma nagrodę, który 50 m. przebiegnie w 8 sekundach, lub krócej, który z miejsca przeskoczy 60 (70) cm. wysokości a z rozbiegu 80 (100) cm., kto przeskoczy w dal z miejsca 1·50 m., a z rozbiegu 3 m., kto w 5 rzutach prawą ręką trafi piłką w tarczę dwa razy a w 5 rzutach lewą ręką trafi 1 raz z odległości 8 (10) m itp.).

W jaki sposób przeprowadzi naucz. zawody w grze *Dzień i noc?*

(Wymierzy boisko i oznaczy granice i linie środkowe, dwie drużyny po 10-ciu uczniów zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, biegi losuje się rzutem krążka, po każdym biegu krótki odpoczynek, ogółem zarządza się 10 biegów, każdy schwytany odstępuje z gry, której drużynie pozostanie więcej grających, ta wygrywa).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Podrywce ściganej?*

(Wymierzy boisko, oznaczy granice, ustawi słupek i przedmiot do podrywki, dwie drużyny po 10 zaopatrzy w odmienne odznaki, biegi odbywać się będą kolejno po jednym z każdej drużyny na sygnał dany świstawką, z poprzednią zapowiedzią »gotów«?

Każda drużyna wykona 10 biegów chwytnych i 10 biegów podrywkowych, każda udała podrywka (t. zn. ucieczka z podrywką bez schwytania przez przeciwnika) liczy się jako dobry punkt drużynie podrywkowej, drużyna, która zdobędzie więcej punktów, wygrywa i otrzymuje nagrodę, w razie równości punktów zarządza się dla każdej drużyny jeden bieg podrywkowy, aż do rozegrania).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Rzucance granicznej?*

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy granice tylne i linię środkową, 2 drużyny po 10-ciu uczestników zaopatrzy w odmiennego ko-

loru odznaki, los rozstrzyga, która drużyna ma pierwszy rzut. Drużyna która pierwsza dojdzie do ustawienia się na linii środkowej wygrywa 1 punkt, większa liczba punktów, zdobytych w oznaczonym z góry czasie n. p. 20 (30) minutach, stanowi o zwycięstwie).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w grze: *Meta, półmety?*

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy miejsce »mety« i »pół mety«, 2 drużyny po 10 uczestników zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, los rozstrzyga, która drużyna obsadza metę, drużynie na mecie tj. rzucającej liczy się każdy dobry bieg (t. zn. wykupienie bez skucia) jako 1 dobry punkt, każde zaś skucie jako 1 zły punkt, każdy rzut po ziemi, lub poziomy jako 1 zły punkt, drużynie na »świni (tj. chwytającej) liczy się każde skucie jako 1 dobry punkt, każdą schwytaną kampę jako 1 dobry punkt. Zawód trwa 40 m. po pierwszych 20 minutach zmieniają drużyny miejsca, która drużyna zdobędzie większą ilość punktów zsumowanych tak z czasu gry na mecie jak i na świni, wygrywa).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Palancie polskim?*

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy metę górną i dolną, 2 drużyny po 10-ciu uczestników zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, los rozstrzyga, która drużyna obsadza metę górną, drużynie na górnej mecie liczy się jako dobry punkt każde podbicie piłki w górę i każde wykupienie się,. drużynie na dolnej mecie (świni) liczy się jako dobry punkt, każde schwytanie kampy i każde skucie, zawód trwa 30 minut, po 15 m. następuje zamiana miejsc, drużyna wygrywa, która osiągnie więcej dobrych punktów po zsumowaniu, zdobytych na mecie górnej i dolnej z odliczeniem punktów złych).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Piłce procnej?*

(Boisko dokładnie wymierzy; oznaczy bramki i środek boiska, 2 drużyny zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, każda drużyna, zdobywszy piłką bramkę przeciwnej drużyny, liczy sobie dobry punkt, zawód trwa 30 minut, która drużyna zdobędzie więcej punktów, wygrywa.

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Piłce koszykowej?*

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy półkołe koszykowe, (bramkowe) linie trójdzielne i koło środkowe, 2 drużyny zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, która drużyna więcej razy rzuci piłkę do koszyka, wygrywa, zawód trwa 30 minut).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *Piłce nożnej?*

(Boisko dokładnie wymierzy, oznaczy pole karne, pole bramkowe, koło środkowe, granice boiska, 2 drużyny zaopatrzy w odmiennego koloru odznaki, która drużyna zdobędzie więcej bramek, wygrywa).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *biegu na 50 m?*

(Wymierzy dokładnie długość bieżni, oznaczy białą taśmą »start«, a drugą białą taśmą »metę«, sam staje przy »mecie«, młodzież staje

*

przy starcie w rzędach po 5 (6, 7.) za sobą, przy starcie dwóch przodowników kontrolują startujących, ażeby przed sygnałem do biegu nie przekroczyli nogą linii startu, nauczyciel daje znak chorągiewką lub świstawką, trzy krótkie, ostre świsty, na trzeci świst, rozpoczyna się bieg pierwszej piątki od startu do mety, który pierwszy przybędzie do mety otrzymuje numer 1., wypisany na płótnie, wielkości ćwiartki papieru, i przypina go sobie na piersiach, który drugi przybędzie otrzyma numer 2, trzeci otrzyma nr. 3, czwarty 4, piąty 5. podobnie postąpi naucz. z drugą i dalszemi piątkami startujących, gdy już wszyscy wykonali pierwszy bieg, zestawia się w rzędy piątkowe według numerów, pierwszy rząd stanowią wszystkie jedynki, drugi wszystkie dwójki itd., poczem następuje po kolei startowanie tak zestawionych uczestników, kto pierwszy przybędzie do mety z każdej piątki — otrzymuje nagrodę odnośnej kategoryi).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *chodzie (lub marszu) na 100 m?*

(Bieżnię wymierzy, oznaczy start i metę, następnie zarządzi, albo zawód jednostkowy tj. ustawi na starcie młodzież w 2 lub 3 rzędach i wszystkich puści równocześnie w pochód, trzej pierwsi, którzy przybędą do mety otrzymują nagrodę, albo zawód drużynowy, puszcza kolejno drużyny w pochód i notuje czas każdej drużyny, drużyna, która w najkrótszym czasie przebędzie oznaczoną przestrzeń, wygrywa).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *biegu z przeszkodami?*

(Jak w biegu na 50 m. z tą różnicą, że na bieżni ustawi przeszkody do przeskoku).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *biegu rozstawnym?*

(Wymierzy długość bieżni (500 m.) oznaczy miejsce pierwszego startu i końcową metę, oznaczy co 50 m. start jednostkowy i ustawi na każdym starcie jednego uczestnika (razem 10-ciu), naucz. staje na mecie, pierwszy dostaje do ręki chorągiewkę, na dany przez naucz znak puszcza się pierwszy w bieg aż do startu drugiego i tu oddaje drugiemu chorągiewkę, teraz drugi biegnie i oddaje chorąg. trzeciemu itd. dziesiąty zaś oddaje ją naucz. na mecie. Czas, jaki spotrzebowała dana drużyna na przebycie oznaczonej przestrzeni, notuje nauczyciel, potem staje do zawodów druga drużyna, trzecia itd., która osiągnie najkrótszy czas wygrywa. Bieg rozstawny urządzić można na boisku i na gościńcu, w obu przypadkach mogą być dwie, lub trzy drużyny obok siebie rozstawione i równocześnie zawodniczyć).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *rzucie piłką do celu?*

(Ustawi tarczę pod murem, lub za tarczą rozepnie płótno celem przytrzymywania chybionych piłek, odmierzy od tarczy w linii rzutu 8 m —15 m i oznaczy miejsce to kresą na ziemi, jako punkt, z którego rzucać należy, każdy zawodnik otrzymuje 5 piłek i po kolei rzuca je w tarczę prawą ręką, każdy celny rzut notuje nauczyciel odnośnemu zawodnikowi jako dobry punkt, potem rzucają wszyscy 5 razy lewą ręką, który zdobędzie najwięcej dobrych punktów (lewą i prawą) wygrywa).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *rzucie piłką procną w dal?*

(Oznaczy miejsce linią prostą z punktem, skąd rzucać należy, piłką procną wagi 1 kg.,na ziemi w kierunku rzutu, w odległości 15 m od startu (punktu) robimy łuk, którego środek jest w starcie, o pół metra dalej robimy drugi łuk, o pół metra dalej trzeci łuk i t. d. aż do 30 m, zawodnicy rzucają prawą i lewą ręką trzykrotnie, najdalszy rzut prawą i lewą ręką zlicza się, który uzyska najwyższą sumę, wygrywa).

W jaki sposób przeprowadzi nauczyciel zawody w *skoku w wyż (dal—trójskok)?*

(Przygotować należy miejsce do skoku, skok rozpoczynamy od 50 cm wys. z miejsca, a 60 cm z rozbiegu, poczem o 5 cm podnosimy poprzeczkę tak długo, jak długo zawodnicy wysokość daną przeskoczą, kto przeskoczy 70 cm z miejsca a 80 cm z rozbiegu przy odbiciu lewą i prawą, otrzymuje nagrodę, skok w dal zaczynamy od 1·5 m, trójskok od 3·5 m).

Urządzenie boisk i sporządzanie przyborów do gier.

Jakich rozmiarów powinno być boisko szkolne?

(Stosownie do wielkości szkoły (liczby klas i uczniów), w każdym razie nie mniejsze, niż 70 × 30 m).

Jak powinien być urządzony teren boiska szkolnego?

(Równa murawa, albo klepisko, posypane cienką warstwą piasku. Wszelkie makademy i bruki powinny być stanowczo wykluczone, jako niebezpieczne).

Jak powinien być rozdzielony teren do gier i ćwiczeń różnych?

(Na całym obwodzie boiska należy zrobić bieżnię tj. ścieżkę klepiskową 3—5 m szeroką stosownie do wielkości boiska, na której odbywać się będą wszelakie biegi, chody, marsze, ewent. rzuty piłką do celu, skoki — na bieżni ustawić można usuwalne przeszkody, jak płotki, płoty, baryery z usuwalną poręczą, tarcze do rzutów — bieżnię należy podzielić stałymi znakami na dekametry, oznaczyć stale linię startu i linię mety, pole leżące wewnątrz bieżni służyć może do gier, a mianowicie: całe pole do palanta polskiego w dwóch oddziałach (4 drużyny) do piłki procnej w 2 oddziałach, do footballu w 1 lub 2 oddziałach, do hockey i czoromaju w 1 lub 2 oddziałach, zaś podzielone na poprzek na 3 pola służyć będzie do piłki koszykowej (basket—ball), pięstówek, ewentualnie wszelkich innych gier, zarządzonych w kilku oddziałach).

Jak powinien być urządzony teren Parku gier do zabaw popołudniowych i jaka powinna być jego wielkość dla szkół ludowych i wydziałowych?

(Park gier powinien posiadać stałe boisko do footballu 100×50 m) stałe boisko do palanta (60×25), stałe boisko do piłki procnej (60×25) stałe 3 boiska do Basket-ballu) (30×16), stałą bieżnię 5 m. szeroką okalającą boisko footballowe, stałę bieżnię z przeszkodami, stałą skocznie

wdal, wyż, o tyczce, stałąrzutnię, 3 korty tennisowe, stałe boisko do gier bieżnych = czyli ogółem obejmować powierzchnię około 4 morgów).

W jaki sposób sporządzić można piłki małe i duże do gier?

(Piłki małe 6 cm. średnicy sporządzą sobie uczniowie z krajki, zrobiwszy z papieru kulę 3 cm. średnicy, obwija się ją krajką do objętości 6 cm. średnicy, potem brzegi krajki dobrze obszywa, ażeby się piłka przy grze nie troczyła, podobnie sporządza się duże piłki 15—20 cm. średnicy. Tu jednak robi się kulę z papieru na 10 cm. średnicy, kula papierowa nie śmie być ugniecioną).

W jaki sposób sporządzić można wszelkiego rodzaju bramki, palestry, chorągiewki, laski do czoromaju i t. p.?

(Wszystkie te przybory sporządzić można z równych gałęzi smerekowych lub okrągłych łat, palestry obcina się na długość 80 cm. o 3—5 cm średnicy, laski do czoromaju cieńsze w średnicy na długość70 cm., chorągiewki na 1·50 m. (proporce do chorągiewek należy uszyć w domu, a potem gwoździkami przybić do drzewca), tarcze do rzutu piłką małą sporządza się z deski 30 cm. szerokiej i 30 cm. długiej, którą umieszcza się zapomocą silnych zawiasów na paliku, wkopanym w ziemię, tarczę tak należy urządzić, iżby opadła w tył, gdy rzut był celny, stojaki do skoku sporządza się z łat, na które nabija się szereg gwoździ do zakładania poprzeczki, tyczki do skoku (3 m. dług.) sporządza się z okrągłych silnych żerdek smerekowych, podobnie bramki do footballu, do procnej, pięstówki itp.—płotki sporządza się z łat, płoty długie również z łat).

W jaki sposób wykonywa się znaki graniczne na boisku?

(Znaki graniczne wytycza się chorągiewkami lub robi się na ziemi kresę grubą mlekiem wapiennem, ewent. wypala w murawie carbolineum)

Jakich używać należy odznak do odróżniania drużyn przy grach partyjnych?

(Najlepsze odróżnienia są kolorowe koszule, jedna drużyna ubiera n. p. białe, druga np. czerwone koszule, w braku kolorowych koszul, dobre są w praktyce czapeczki kolorowe n. p. jedna drużyna ubiera czapeczki białe, druga czerwone — ewent. także szarfy kolorowe przez piersi idące, najmniej polecenia godne są przepaski na ramię, tych bowiem w grze trudno dojrzeć. Odznaki takie powinien mieć nauczyciel w przechowaniu, ażeby mógł każdej chwili niemi dysponować, przeto należy je sprawić w odpowiedniej liczbie dla szkoły).

Jakie przybory do gier musi nauczyciel zakupić dla szkoły?

(Dla jednej klasy potrzebne są 2 lub 3 footballe (w cenie po 9 K.) jedna piłka procna 4—5 K.), płótno kolorowe na chorągiewki i odznaki drużynowe (10 K.), worek do przechowywania piłek, 2 koszyki do basket-ballu (5 K.), sygnałówka (1 K.).

Polskie piśmiennictwo w zakresie gier i zabaw ruchowych w ostatniem dziesięcioleciu.

Cenar Edmund: Gry i zabawy różnych narodów. Nakł. Polskiego Związku Sokolego. Lwów, wyd. II. 1907.

Cenar Edmund: Projekt Parku Jordana we Lwowie. Nakł. autora. Lwów.
Cenar Edmund: Gimnastyka szkolna i gry. Nakł. Tow. pedag. Lwów.
Hemerling Kazimierz: Palant. Lwów. Nakł. Tow. zab. ruch.
— Piłka nożna. Lwów. Nakł. Tow. zab. ruch.
Hemerling Kazimierz: O znaczeniu i potrzebie zabaw ruchowych w wychowaniu. Lwów. Nakł. Księg. polskiej. 1907.
Hygiena sportu. Praca zbiorowa. Warszawa 1903. Wende i spółka.
Kapałka Franciszek: Lekka atletyka. Lwów. 1909. Nakł. Polsk. Związku Sokolego.
Karpowicz Stanisław: Zabawy i gry. Warszawa. 1909. Nakł. księgarni naukowej.
Lawn tennis i jego zasady. Warszawa. 1903. Wende i Sp.
Matowowska M.: Gry ze śpiewami dla dzieci. Muzykę ułożył na 2 głosy z tow. fort. F. Godecki. Warszawa. 1908. Wydanie Staszica.
Regulamin zawodów w lekkiej atletyce. Lwów. 1907. Nakł. Tow. zab. ruchowych.
Regulamin parku gier T. Z. R. Lwów. 1908 Nakł. Tow. zab. ruchowych.
Rościszewski Mieczysław: Jak się bawić w towarzystwie. Lwów—Złoczów. 1906. Nakł. Zuckerkandla.
Sikorski Waleryan: Palant. Brody. 1908.
Świątkiewicz Władysław: Piłka koszykowa (basket ball). Lwów. 1909. Nakł. Polsk. Zw. Sokolego.
Tokarski Stanisław: Zabawy i gry. Kraków. 1902.
W. M. W.: Perły gier i zabaw towarzyskich. Warszawa. Nakł. Księgarni Warszawskiej.
Wigor: Lawn-tennis. Podręcznik do nauki gry. Warszawa. 1902. Nakł. J. Rokickiego.

E. Cenar.

Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój
od najdawniejszych do najnowszych czasów.

(Ciąg dalszy).

Metoda polska zreformowana.

Zwołana przez Polski Związek Sokoli w Austryi ankieta w sprawie reformy metody gimnastyki, obradująca we Lwowie w listopadzie i grudniu 1905 r., tudzież z początkiem roku 1906, złożona z lekarzy i fachowych gimnastyków, wypowiedziała następujące tezy zasadnicze:

1. Racyonalne wychowanie cielesne zdąża:

a) do utrwalenia zdrowia dla dobra jednostki i narodu;

b) do wyrobienia pięknych kształtów ciała, siły, zręczności i odwagi;

c) do wykształcenia woli i charakteru.

2. Jako podstawę wychowania cielesnego należy uważać tylko racyonalną gimnastykę; ona bowiem jedna dozwala w sposób z góry obliczony, stosownemi ćwiczeniami rozwinąć organizm w tym kierunku, jaki dla danej jednostki jest wskazany; uzupełnić ją jednak należy stosownie dobranymi sportami, atletyką i grami ruchowemi.

3 Wychowanie cielesne nie może mieć na celu »zabawę«, ono wymaga, podobnie, jak inne działy wychowania, intenzywnej i poważnej pracy. Dlatego sport, atletyka i gry mogą być tylko uzupełnieniem programu wychowawczego.

4. Celem sprostowania błędnych poglądów na wypoczynkowy cel gimnastyki i jej ogólną wartość, zaznacza ankieta, że gimnastyka jest poważną pracą, nie może nigdy służyć jako odpoczynek w ścisłem znaczeniu słowa.

Jedynym odpoczynkiem po pracy umysłowej jest spokojne wytchnienie na świeżem powietrzu, stąd wszelkie zarządzenia ćwiczeń fizycznych n. p. w ciągu nauki szkolnej nie są stosowne (nie są odpoczynkiem), gdyż młodzieży należy pozostawić w tym czasie zupełną swobodę.

W dalszym ciągu szczegółowego opracowania reformy metody gimnastyki oświadczyła ankieta:

W zasadzie — o ile pora roku i stan pogody na to zezwalają — odbywać należy wszelkie ćwiczenia cielesne na wolnem powietrzu.

Tok lekcyi tak na boisku, jak i w sali gimnastycznej powinien być w głównych zarysach dostrojony do potrzeb organizmu, zużytego zawodową pracą codzienną. Ćwiczenia mają być celowo zestawione, iżby niweczyły zgubny wpływ sposobu i warunków pracy zawodowej, odbywającej się z reguły w zamkniętych przestrzeniach, w pozycyach szkodliwych zdrowiu.

Ponieważ przy wszystkich pracach bez wyjątku naginamy kręgosłup wprzód i uciskamy klatkę piersiową, przeto pierwszą zasadą toku lekcyjnego sokolego będzie przeciwdziałanie tej szkodliwej po życyi zapomocą stosownych ćwiczeń, z których najdzielniej żądanie to spełnia t. zw. »skłon napięty« i ten musi znaleźć miejsce w każdej lekcyi.

Ponieważ wszystka praca zawodowa w dzisiejszych czasach wybujałej konkurencyi i spotęgowanych wymagań kulturalnych osłabia i rozstraja nerwy, przeto drugą zasadą toku lekcyjnego będzie przeciwdziałanie temu wzmacnianiem systemu nerwowego, a tu znów dzielnym środkiem do tego celu są t. zw. ćwiczenia równowagi (balansu), które, wymagając spokoju i skupienia, działają uzdrowiająco. I te ćwiczenia muszą znaleźć miejsce w każdej lekcyi sokolej. Obok

tego musi gimnastyka uwzględnić wszelkie inne potrzeby hygieniczne i fizyologiczne, jak rozwój płuc i klatki piersiowej, wyrobienie wszechstronne siły, odwagi, pobudzenie trawienia i t. p., do tego wszystkiego służyć będą wszelkie inne ćwiczenia sokole i szwedzkie, z wyjątkiem tych, które działają szkodliwie, lub których wartość nie jest pewną pod względem zdrowotnym, Z uwagi, że gimnastyki zadaniem stworzyć stosowny odpoczynek spracowanemu mózgowi, należy z ćwiczeń lekcyjnych usunąć wszystko to, coby nużyło umysł, a więc usunąć należy nużące umysł długotrwałe i licznie kombinowane ćwiczenia wolne i przyborami, długotrwałe ćwiczenia rzędowe, tudzież te wszystkie ćwiczenia na przyrządach, które zbytnio obciążają pamięć.

Tok lekcyjny w sali gimnastycznej musi być ograniczony do tych ćwiczeń, które są bezpieczne z uwagi na ograniczoną przestrzeń, tudzież możliwe pogorszenie powietrza sali. (Tok lekcyjny na boisku może mieć za temat, stosownie do wieku ćwiczących i danych warunków miejscowych, obok ćwiczeń zazwyczaj w sali wykonywanych, także gry i ćwiczenia sportowe).

Tak gimnastyka członków, jak członkiń, młodzieży męskiej i żeńskiej odbywać się będzie następującym tokiem:

I. 20 minut — ćwiczenia całego ciała (jako wspólne);

II. 15 minut — ćwiczenia ramion; III. 10 minut — ćwiczenia tułowia i systemu nerwowego; IV. 15 minut — ćwiczenia nóg, serca, płuc i narzędzl trawiennych,	jako ćwiczenia w zastępach, ewentualnie w danych warunkach również jako wspólne.

W poszczególnych momentach lekcyjnych przećwiczać należy:

W I. części (20 minut) = *a)* ćwiczenia wolne, ewentualnie przyborami, ze szczególnem uwzględnieniem ćwiczeń nóg, mniejszem uwzględnieniem ramion, a najmniejszem ćwiczeń tułowia (bliższe szczegóły patrz »Klasyfikacya materyału ćwiczebnege«);

b) tudzież główne formy musztry sokolej.

Uwaga: Musztra poprzedzać winna ćwiczenia wolne.

W II. części (15 minut) = ćwiczenia ramion, względnie całego ciała, jak: ćwiczenia w zwieszeniu, podporze, zmianach zwieszeń i podporu, mocowanie, igrzyska i t. p., tudzież ćwiczeń boiskowych, jak: rzucie kamieniem, kulą, piłką procną, oszczepem (lewą i prawą ręką) i t. d.

W III. części (10 minut) = ćwiczenia tułowia i równowagi w trzech typowych ruchach:

a) skłon napięty *b)* ćwiczenia równowagi *c)* ćwiczenia mięśni tułowia	wszystkie trzy rodzaje ćwiczeń w każdej lekcyi.

W IV. części (15 minut) = ćwiczenia nóg, ewentualnie całego ciała, jako podnoszące akcyę płuc i serca:

a) pochody, biegi, pląsy, poskoki,
b) skoki wolne różnego rodzaju,
c) skoki mieszane, woltyże, gry ruchowe.

Rozklasyfikowanie materyału gimnastycznego na grupy fizyologiczne.

I. grupa: odpowiadająca pierwszej części lekcyi ćwiczebnej obejmuje:

Ćwiczenia całego ciała, jako ćwiczenia wspólne, traktowane jednostkowo lub towarzysko a mianowicie:

1. Ćwiczenia nóg: postawy i zmiany, podnoszenia, przenoszenia, skurcze, skurcze i rzuty, wywijania, krążenia, wytrzymania, obroty.

2. Ćwiczenia ramion: (wolne lub przyborami): podnoszenia, przenoszenia. skurcze i rzuty, wywijania, krążenia, wytrzymania bez i z przyruchami.

3. Ćwiczenia tułowia: skłony i zwroty tułowia w różnych postawach.

4. Ćwiczenia rzędowe: głowne formy musztry.

Uwaga metodyczna. Ćwiczenia tej grupy przeprowadzać należy w ten sposób, iżby uwzględniły:

a) mięśnie wyprostne nóg (napony w różnych postawach);

b) mięśnie rozchylające i zbliżające nogi (kroki, podnoszenia, przenoszenia, skurcze i rzuty, wywijania, krążenia, wytrzymania);

c) mięśnie uginające i prostojące nogi (kuczki, przysiady, wypady, uniki, postawy szermiercze, klęczki).

Na zasadzie tych trzech *a) b) c)* rodzai ruchów nóg budować należy osnowę ćwiczebną, dodając do każdego rodzaju odpowiednie ruchy ramion (tułowia) wolnych, ewentualnie obciążonych przyborami.

Przed rozpoczęciem tych ćwiczeń należy poświęcić krótką chwilkę na musztrę, celem kolejnego poznajomienia i wyćwiczenia elementów musztry i głównych zmian uszykowań.

II. grupa, odpowiadająca drugiej części lekcyi ćwiczebnej obejmuje:

Ćwiczenia ramion, względnie całego ciała, jako ćwiczenia zastępowe (ewentualnie gromadne), a mianowicie:

1. Ćwiczenia w zwieszeniu: zwieszenia i zmiany, pochody i poskoki, wywijania, obroty, wytrzymania, wspinania, wstępywania, przeploty, woltyże w zwieszeniu.

2. Ćwiczenia w podporze: podpory i zmiany, pochody i poskoki, wywijania, obroty, wytrzymania, wspinania, wstępywania, woltyże.

3. Ćwiczenia ze zwieszenia do podporu i naodwrót: wymyki, wspierania, przemyki, kołowroty, odmyki, opusty, odmachy, spady, podmyki.

4. Ćwiczenia oporne: mocowania, zapasy, igrzyska, piramidy, dźwiganie ciężarów, miotanie ciężarami, dyskiem, oszczepem i t. p., ćwiczenia szermiercze bez i z przyborami.

III. grupa, odpowiadająca trzeciej części lekcyi ćwiczebnej, obejmuje:

Ćwiczenia tułowia i równowagi, jako ćwiczenia zastępowe, ewentualnie gromadne, a mianowicie!

1. *a)* Skłon napięty: wolny, z oparciem rąk, z ustaleniem bioder, z uchwytem za szczebel.

b) Postawa zwieszona łukiem.

c) Ćwiczenia w równoważeniu przedmiotów na głowie.

d) Skok dosiężny przy ścianie (przodem do niej).

2. Ćwiczenia równowagi: postawy równoważne, pochody i pląsy równoważne, walki i wymijania równoważne, wstępywania wolne po drabinach skośnych, ćwiczenia pływackie, ćwiczenia na szczugłach i t. p.

3. Ćwiczenia tułowia:

a) ćwiczenia mięśni przednich tułowia: Skłony wprzód w postawie 1 nóż ustalonej, w klęczce 1 i 2 nóż, siadzie pobok i poprzek na ławeczce, w leżeniu zwykłem tyłem. Podpory leżąc przodem, postawy zwieszone, wspierania w podporze leżąc przodem. pochody i poskoki w podporze leżąc przodem, tudzież obroty i pochody z obrotami. Ruchy nóg (podnoszenie wprzód) w leżeniu tyłem zwykłem, postawnem i wolnem (głowa na jednej ławce, pięty na drugiej, całe ciało leży wolno), w leżeniu podpornem tyłem (t. zw. siad pobok na ławce z równoczesnym podporem w tyle na ziemi), w siadzie zwieszonym (t. zn. ręce w zwieszeniu, z równoczesnym siadem na ławeczce). Ćwiczenia oporne tułowia i nóg: skłon z oporem, podnoszenie nóg (w postawie, leżeniu, zwieszeniu) wprzód z oporem.

b) Ćwiczenia mięśni tylnych tułowia: Skłony wstecz: w postawie 1 nóż ustalonej, w klęczce 1 i 2 nóż, w siadzie pobok i poprzek na laweczce, w leżeniu przodem zwykłem i postawnem Podpory tyłem leżąc postawne, zwieszone, wspierania w podporze leżąc tyłem, tudzież pochody i poskoki. Ruchy nóg (podnoszenie wstecz) w leżeniu przodem zwykłem, w leżeniu podpornem (uda na ławce, ręce w podporze przodem na ziemi), w leżeniu zwie-

szonem (uda na ławce ręce w zwieszeniu na łacie lub szczeblu). Postawy zwieszone łukiem i tyłem. Ćwiczenia oporne tułowia i nóg: skłony z oporem, podnoszenia nóg wstecz z oporem w postawie i leżeniu przodem.

c) Ćwiczenia mięśni bocznych tułowia: Skłony w bok w postawie jednonóż ustalonej, w klęczce jedno- i dwunóż, w siadzie poprzek na ławeczce, w leżeniu bokiem zwykłem i podpornem. Podpór bokiem leżąc, postawny, zwieszony. Ruchy nóg (podnoszenie w bok) w leżeniu bokiem zwykłem, postawnem i wolnem. Postawy zwieszone bokiem. Ćwiczenia oporne tułowia i nóg: skłony w bok z oporem, zwrot tułowia z oporem, podnoszenie nóg w bok z oporem, w postawie i leżeniu bokiem. Przeploty na kratach.

IV. grupa, odpowiadająca czwartej części lekcyi ćwiczebnej, obejmuje:

Ćwiczenia nóg, ewentualnie całego ciała, podnoszące akcyę płuc i serca, jako ćwiczenia zastępowe, ewentualnie gromadne a mianowicie:

1. Pochody, biegi, pląsy: ćwiczenia wolne z przyborami, postępowe, bieg szybki, bieg trwały, z przeszkodami, musztra, korowody, reje, ćwiczenia wywijadłem długiem i krótkiem.
2. Poskoki, obroty poskokiem na miejscu i z miejsca.
3. Skok wolny: w wyż, w dal, w głąb, dwójskok, trójskok, skok przelotny, skok dosiężny zwykły i dosiężny nogą, skok z pomostu, skok na skrzynce.
4. Skok mięszany: skok podmykiem, skok o tyczce, skok na koniu, koźle, stole, skrzyni, poręczach, drążku, drabinie poziomej, igrzyska w skoku, woltyże.
5. Gry i zabawy ruchowe.

(C. d. n.).

E. Cenar.

Francuska wojskowa szkoła gimnastyczna.

Za właściwego założyciela gimnastyki we Francyi uważać należy Franciszka Amoros'a: on pierwszy stworzył zupełny system wychowania fizycznego i pierwszy wprowadził go w życie; według jego systemu do dzisiejszego dnia prowadzi się gimnastykę w wojsku francuskiem. O ile zaś weźmiemy pod uwagę stronę praktyczną w ćwiczeniach tego systemu — to pod tym względem przewyższa on dotąd wszystkie inne.

Normalne gimnazyum wojskowe w Grenelle, dokąd wprowadzono system Amoros'a, było jedno z najsławniejszych. Zastosowana tam metoda odpowiadała w zadziwiający sposób swemu przeznaczeniu t. j. wojskowemu wychowaniu fizycznemu: stworzyła całe falangi ludzi dzielnych, odważnych i obrotnych w każdej przygodzie życiowej.

Ojczyzną Franciszka Amoros'a Hiszpania. Urodzony 1770 r. w Walencyi już w młodym bardzo wieku obrał sobie zawód wojskowy, w którym szybko dzięki zdolnościom doszedł do wysokiej rangi. A były to czasy napoleońskie, walczył oczywiście przeciw najeźdzcom francuskim. Po zawarciu jednak pokoju przeszedł pod orły napoleońskie, przybył 1814 r. do Paryża i tam się naturalizował.

Teoryami swemi z zakresu gimnastyki potrafił zająć umysły wybitnych osobistości: dekret królewski z 4/XI. 1819 nadaje mu rozległe tereny w Grenelle na założenie szkoły gimnastyki, które przez 17. lat z rzędu wspaniałe wydaje wyniki.

System swój przedstawia sam Amoroso w następujący sposób:

„Nasza metoda kończy się tam, gdzie się zaczyna sztuka akrobatyczna t. j. tam, gdzie ustaje zastosowanie praktyczne jakiegoś ćwiczenia, gdzie szlachetne cele gimnastyki, polegające na tem, by w praktyce dały się zastosować — poświęca się celom innym."

„Niema jeszcze właściwie całkiem dokładnej definicyi gimnastyki, a tylko dlatego, ponieważ nie patrzymy na nią z właściwego punktu widzenia. Gimnastyka, jest to dokładna znajomość naszych ruchów, ich wpływów na nasze organa zmysłowe, na naszą inteligencyę, nasze uczucia, obyczaje i rozwój wszystkich naszych zdolności. Gimnastyka obejmuje wszelkie ćwiczenia, zmierzające do tego, by uczynić człowieka odważnym i dzielnym, inteligentnym i silnym zgrabnym i chyżym, odpornym na zmiany aury, wytrzymałym na niedostatek, obrotnym w niebezpieczeństwach i trudach żywota, pożytecznym ojczyźnie i ludzkości. Strona praktyczna jest głównym celem gimnastyki, a jej skutkami są: zdrowie, przedłużenie życia, poprawa ludzkiej rasy, wzmożenie indywidualnej i ogólnej siły i bogactwa".

Metoda Amoros'a obejmuje następujące główne zasady:

1. Elementarne zasady gimnastyki, stopniowe rozwijanie ruchów członków według rozmaitych rytmów, celem stworzenia poczucia rytmiki (n. p. ćwiczenie przy śpiewie) przytem w celu spotęgowania odporności przeciw zmęczeniu, wniesienie w gimnastykę wpływu umoralniającego. Ta część systemu tworzy gimnastykę ogólną - najpośledniejszą, bo niekosztowną: bez przyrządów.

2. Chody i biegi na terenie równym, z przeszkodami celem

osiągnięcia potrzebnej szybkości w służbie w polu, w ściganiu nieprzyjaciela itp.

3. Skoki wdal, wwyż i wgłąb w wszystkich kierunkach i to wolno, lub z bronią, przy pomocy kija, karabinu lub lancy.

4. Ćwiczenia równoważne na belku poziomym lub skośnym, stałym, lub chwiejnym i to wprzód lub wstecz. Przejście przez rzeki, potoki za pomocą wązkiej kładki.

5. Przełażenia, lub przeskoki przez mury, baryery i t. p. bez żadnych środków pomocniczych i to wolno, lub z jakimś ciężarem, chorym, dzieckiem itp.

6. Igrzyska dwójek w celu rozwoju siły i zręczności i to różnych rodzai, z bronią i bez, aby przyzwyczaić żołnierza do walki pierś o pierś pouczyć go, w jaki sposób najłatwiej ubezwładnić przeciwnika, wyćwiczyć, jak walczyć o zdobycie sztandaru nieprzyjacielskiego.

7. Wstępywanie i zstępywanie po drewnianych drabinach pionowych i śkośnych, stałych i chwiejnych, zapomocą tylko rąk, lub tylko nóg, wolno lub z ciężarem. Wspinanie się po murach, po masztach rozmaitej grubości i to gładkich lub żebrowych, po linach pionowych wolno wiszących, lub przytwierzonych, po drabinach sznurowych.

8. Przeprawy przez rzeki, urwiska, przepaście po belkach, żelaznych żerdziach, linach i t. p.

9. Pływanie nago i w odzieży z ciężarem n. p. z bronią palną i bez; nurkowanie i dłuższe przebywanie pod wodą; zastosówanie wszelkich możliwych przyrządów pływackich. Ratowanie tonącego.

10. Dźwiganie ciężarów w celu wyćwiki w ratowaniu ludzi z niebezpieczeństw, w przenoszeniu rannych z pola bitwy. Dalej podnoszenie i poruszanie większych ciężarów do użytku podczas wojny i w życiu codziennem.

11. Rzuty piłką najrozmaitszego ciężaru i wielkości. Rzuty do celu oszczepem, dzirytem, kamieniem.

12. Strzelanie do celu z łuków, strzelb i pistoletów.

13. Szermierka pieszo i na koniu na szable, szpady, bagnety, noże myśliwskie, topory, siekierki i t. p

14. Jazda konno; woltyże na koniu, naprzód na koniu drewnianym, następnie na żywym; podnoszenie z konia w biegu przedmiotów z ziemi i t. p.

15. Tańce wojenne; nauka towarzyskich zostawiona do woli ucznia.

16. Dla kandydatów na nauczycieli ponadto nauka śpiewu i muzyki (ze względu na wpływ jej na moralne wydoskonalenie

człowieka); wykłady fizyologii, nauka o konstrukcyi rozmaitych przyrządów gimnastycznych.

17. Obok tych ogólnych i specyalnych ćwiczeń gimnastycznych obejmuje metoda Amorosa jeszcze ćwiczenia w celu spotęgowania wytrzymałości na ciężką pracę fizyczną i odporności na wpływy atmosferyczne.

To połączenie ćwiczeń wszelakiego rodzaju tworzy ogólną gimnastykę rozpadającą się na następujące grupy:

I. Gimnastyka mająca zastosowanie w życiu mieszczan i ludz zatrudnionych w przemyśle

II. Gimnastyka wojskowa na lądzie i wodzie.

III. Gimnastyka lecznicza.

IV. Gimnastyka sceniczna, lub teatralna.

Pierwsze dwa rodzaje dzielą się jeszcze na elementarną i wyższą, wszechstronną gimnastykę i obejmują zarazem część gimnaatyki leczniczej mianowicie hygienę.

Trzeci rodzaj można podzielić na 4 części:

a) gimnastykę hygieniczną, lub zapobiegawczą w celu utrzymania czerstwego zdrowia,

b) g. therapeutyczną w celu leczenia chorób,

c) g. analeptyczną dla rekonwalescentów,

d) g. leczniczą w celu usunięcia cięższych zboczeń ciała; ta jednak zanadto jest skomplikowana, wymaga wiele doświadczenia, wiele czasu i zastosowania licznych skomplikowanych aparatów i instrumentów.

Czwarta grupa nie należy właściwie do omawianego systemu, który (jak to już nadmieniono) oddziela gimnastykę od sztuk akrobatycznych zaspokajających jedynie wyrafinowane zmysły senzacyjnemi łamanemi sztuczkami. *Cz. Pieniążek.*

Według *Ill. Sportzeitung.*

Kronika.

— **Wychowanie fizyczne w szkołach średnich.** Minister oświaty hr. Stuergkh wydał rozporządzenie, w którem zaznacza konieczność troskliwszego i powszechniejszego pielęgnowania wychowania w szkołach średnich i zarządza odpowiednie środki. Rozporządzenie wspomina przedewszystkiem z uznaniem o dotychczasowych postępach na tem polu i stwierdza z zadowoleniem o objawach życzliwości dla szkoły, o licznych darach przez ofiarowanie placów na

boiska i areny zabawowe, przez przygotowanie uczniom ulg w zakładach kąpielowych, jakoteż o czynnem popieraniu wykształcenia fizycznego młodzieży przez towarzystwa sportowe i gimnastyczne. Nie brakło jednak przeszkód, tamujących dalszy pomyślny rozwój w tym kierunku.

Minister zachęca dyrekcye i grona nauczycielskie, by starały się o usuwanie takich przeszkód. aby dla popierania zabiegów szkoły pozyskiwały rodziny uczniów i przyjaciół zakładu; aby wreszcie zawiązywały w tym celu także osobne stowarzyszenia. Rozporządzenie zwraca w dalszym ciągu uwagę na różne, w wielu zakładach już uprawiane, a przez ankietę zalecone, gry i sporty, zwłaszcza na sport wioślarski i na praktykowane obecnie tylko tu i ówdzie ćwiczenia strzeleckie. Wielką wagę ma się kłaść na to, by także surowa pora roku nie kładła tamy fizycznym ćwiczeniom młodzieży i nie wprowadzała w nich przerwy. Aby fizycznemu wykształceniu mlodzieży zapewnić dalszy pomyślny rozwój, wzywa rozporządzenie wszystkich nauczycieli, iżby przykładali ręki do starań o to. Równocześnie zarządza ministerstwo, by w zakładach, które mają dwurazową naukę, dwa popołudnia w tygodniu były zupełnie wolne od nauki i zadań. Wydane świeżo zarządzenia co do redukcyi materyału nauki i zmniejszenia liczby wypracowań pisemnych, winny uczniom znacznie ulżyć ciężar pracy domowej.

W programach należy także i na przyszłość wykazywać — i to dokładniej, niż dotąd — urządzenia szkolne, wprowadzone w interesie wychowenia fizycznego młodzieży. Nakoniec minister oświadcza, że gotów jest starania o lepsze, niż dotąd, wykształcenie fizyczne młodzieży poprzeć także zasiłkami materyalnymi.

— **Ze statystyki Parku Towarzystwa zabaw ruchowych.** W tygodniu od 23. do 29. maja ćwiczyło się w Parku ogółem 1493 osób, czyli 213 przeciętnie dziennie. Największą liczbę osób, 404, wykazuje poniedziałek, 23. maja.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.